

# ほけんだより 5月

令和7年5月1日 長池小学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。また、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。バランスのよい食事、十分な睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。



## けんこうしんだん スケジュール

じぶん けんこうしんだん かくにん  
自分の健康診断のスケジュールを確認しておきましょう!

	にち ようび 日(曜日)	がくねん 学年	なに 何をしらべるのかな? 気をつけることは?
しりょくけんさ 視力検査	1(木)	5年生	めがね・ハンカチを忘れずに持ってきましょう。
	2(金)	4年生	
	7(水)	3年生	
	8(木)	2年生	
	9(金)	1年生	
しんぞうけんしん 心臓検診	13(火)	1年生	しんぞう びょうき 心臓に病気がないかしらべます。
がんかけんしん 眼科検診	15(木)	全学年	め びょうき 目に病気がないかしらべます。
じび かけんしん 耳鼻科検診	22(木)	全学年	みみ はな びょうき 耳、鼻、のどに病気がないかしらべます。かみの毛が長い人は、耳が外に出るようにで結んでおきましょう。
ないかけんしん 内科検診	20(火)	2・6年生	からだ ほね かんせつ びょうき いじょう 体や骨・関節に病気や異常がないかしらべます。
	27(火)	3・5年生	
	29(木)	1・4年生	



て 手をあらった後、<sup>あと</sup>せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか? ぬれたままにしたり、<sup>ふく</sup>て 服で手をふいたりしていますか? 手あらいでは<sup>きん</sup>い菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、<sup>こうか よわ</sup>手あらいの効果が弱くなってしまいます。これから暑くなつて、<sup>あつ あせ</sup>汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



## 健康診断を役立てよう

けんこうしんだん からだ じゅんちょう せいちょう はったつ  
健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、  
けんさ ちりょう ひつよう びょうき かく  
くわしい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、  
いま からだ じょうたい しら  
あなたの今の体の状態を調べるためにおこなっています。  
じぶん けんこう し たいせつ て  
自分の健康について知るための大好きな手がかりですから、きちんと  
けっか 結果をチェックして、健康維持に役立てましょう。  
じゅしん けんさ し  
受診やくわしい検査などをすすめるお知らせをもらつたら、なるべく早  
いりょう き かん じゅしん  
く医療機関を受診しましょう。



せ わ が っ こ う い せ ん せ い が た  
～お世話になる学校医の先生方～

ないか 内科……… 田中 純一 先生

じ び いんこうか にむら よしつぐ 先生

やくざいし 薬剤師……… 久保 陽子 先生

がんか 眼科……… 杉本 浩一 先生

し か 齒科……… 宮本 博文 先生

みやもと ひろふみ 先生

お会いした時は、  
おお こえ  
大きな声でいい  
さつしよう!